



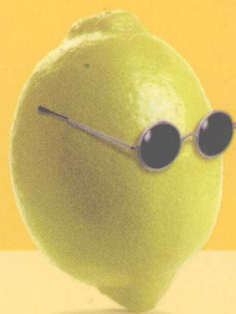
Banana Butterfly



Pompelmo Tell



Van Melon



John Lemon



周传林 编著

能治病

——水果是最好的药

俗话说：“尝遍百果能成仙。”

“五果为助”。

——《黄帝内经》

果品“丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生”。

——《本草纲目》

Fruit



中国长安出版社



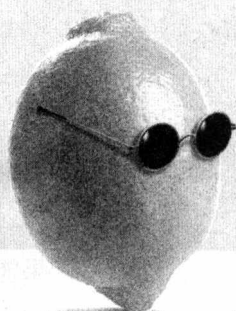
Banana Butterfly



Pompelmo Tell



Van Melon



John Lemon



周传林 编著

能治病

——水果是最好的药

俗话说：“尝遍百果能成仙。”

“五果为助”。

——《黄帝内经》

果品“丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生”。

——《本草纲目》

Fruit



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

果能治病:水果是最好的药 / 周传林编著. - 北京:中国长安出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80175 - 668 - 8

I. 果... II. 周... III. 水果 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 104727 号

果能治病——水果是最好的药

周传林 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京隆昌伟业印刷有限公司

开本:720mm × 1020mm 16 开

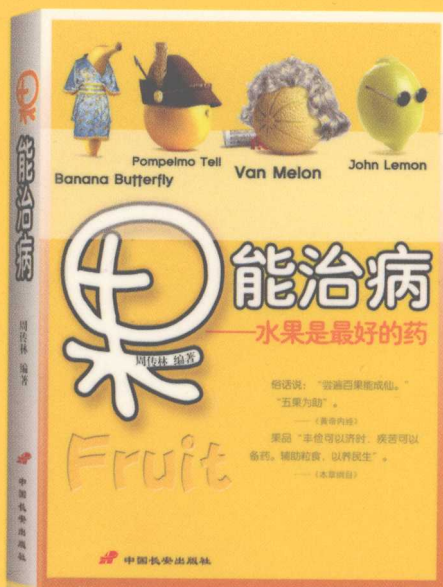
印张:20

字数:220 千字

版本:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 668 - 8

定价:32.80 元



责任编辑：海 伦
 特约策划：慧 文
 交流邮箱：hot88@vip.sina.com

封面设计：PLATO+创意机构
 电话：010-85753557
 E-mail: plato@vip.163.com
 印刷：北京印刷厂



前言

生病,一般人都以“吃药”为最直接的治疗方式,但是,凡是药或多或少都会有毒性。大家都知道吃水果对身体有很大的帮助,事实上,医学之父——希波克拉提斯曾主张“以食物为良药”。水果保持着自然状态下应有的营养成分,口味和药用价值无可挑剔,通过对它们的科学合理利用,便很容易达到医疗保健的目的。

俗话说:“尝遍百果能成仙。”的确如此。科学合理地吃些果品,对调节、改善人体代谢机能,预防各种疾病,增进身体健康,确实有着极为重要的作用。

早在两千多年前,《黄帝内经》提出的膳食构成学说中,就有“五果为助”这一重要内容。所谓“五果为助”,即食物不足之处可由果品补助之。明朝李时珍的《本草纲目》中共收入 127 种果品,并说果品“丰俭可以济时,疾苦可以备药。辅助粒食,以养民生”。可见我国古代已经对果品的医疗保健作用有了较为充分的认识。

用水果保健、防病、治病,在我国被称为“水果疗法”。在国外,用水果给病人治疗疾病的医院称为“水果医院”。水果疗法乃是食物疗法的一个重要分支。现代医学研究证明,水果的营养价值很高,对于身体所发生的各种不适或慢性病等,都具有良好的舒缓作用与治疗功效。只要适当、恰当地食用,通常都不会有负面影响。

水果繁多、芳香艳丽、鲜嫩可口、甜酸适宜、营养丰富、四季不断、物美价廉、取食方便,是深受男女老少欢迎的美味食品。目前,在全世界水果已被



公认为优良的食物治疗食材。运用水果的营养素与特殊的疗效来治疗生活中常见的病症,甚至治疗各种慢性病,已是中外流行的饮食潮流。

本书从水果的医疗角度出发,详细介绍了 56 种常见水果的营养成分、性味归经、功效主治、适用人群、食用禁忌等知识,并对每一种水果的治病妙方进行了重点讲解,试图向读者介绍生活中的各种病症可以通过食用各种可口的水果,得到舒缓与治疗。本书所列水果的治病妙方取材方便、制作简单、科学实用、通俗易懂,适宜于各个阶层的人士阅读。

以水果来治疗生活中的病症不仅经济实惠,同时也非常可口,还可以融入三餐的菜单设计中,让你一天的三餐都充满着健康气息。如果你早已厌倦了难以入口的传统药物,不妨选择天然又可口的水果餐来帮助自己改善病症,从而提高抵抗力。让天然可口的水果餐助你吃得安心,吃得健康!

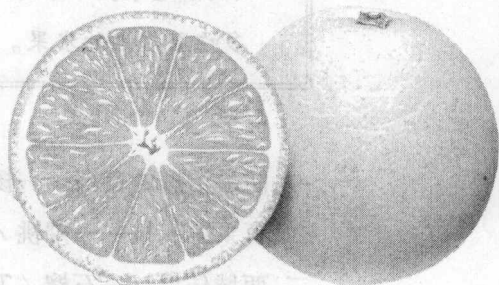


目 录

第一章 “果”真有学问

有句古语说：“尝遍百果能成仙。”水果是我们日常生活中的重要食品，并不是可有可无的零食，它含有丰富的糖、维生素、无机盐及膳食纤维等人体必须的营养物质，对人们的健康和疾病预防具有较大的作用。面对市场上琳琅满目的水果，我们该如何选择？各种水果有哪些药用功效？吃水果又有什么讲究呢？

- 一、水果的营养素 / 2
- 二、水果的四性五味 / 7
- 三、检测体质，挑选适合自己的水果 / 9
- 四、颜色不同，功能有别 / 11
- 五、根据职业选水果 / 13
- 六、科学食用水果才健康 / 16
- 七、身体各部位对水果的特定需求 / 18
- 八、水果健康吃：不同人群异样要求 / 21
- 九、冬季水果健康吃 / 28





十、健康小贴士：当心水果的副作用 / 31

十一、常见病症的适宜水果 / 34

十二、选对水果好排毒 / 40

十三、新鲜水果挑选秘籍 / 45

十四、食用水果十忌 / 48

十五、不宜同食的水果与食物 / 51

十六、水果虽好但不能代替蔬菜 / 54

十七、不能空腹食用的水果 / 56

十八、能抗癌的水果 / 58

十九、世界公认的健康水果 / 60

二十、新鲜水果的医疗妙用 / 62

第二章 温热性水果

温热性水果可祛寒、补虚、消除寒症，使人体的能量代谢率提高，增加人体热量。其代表水果有杨梅、樱桃、石榴、桃子、杏、荔枝、金橘、橙子、栗子、槟榔、沙棘、开心果、榴莲等。如果你是寒性体质或寒性症状者，则适合多吃温热性的水果。

一、防暑治痧的良药——杨梅 / 66

二、百果第一枝——樱桃 / 70

三、西域佳果——石榴 / 74

四、天下第一果——桃子 / 80

五、抗癌防癌的良好果——杏 / 85



- 六、健美养颜的水果——荔枝 / 90
- 七、补阳益气的佳品——橘子 / 96
- 八、万寿瓜——木瓜 / 101
- 九、降火驱虫的高手——椰子 / 106
- 十、袖珍水果——金橘 / 110
- 十一、消炎开胃的金球——橙子 / 113
- 十二、干果之王——栗子 / 117
- 十三、健脑益智果——核桃 / 122
- 十四、坚果中的鲜品——松子 / 130
- 十五、热带居民的嗜好品——槟榔 / 133
- 十六、维生素宝库——沙棘 / 136
- 十七、休闲干果——开心果 / 138
- 十八、热带水果之王——榴莲 / 140

第三章 寒凉性水果

可清热降火气,使人体能量代谢率降低,降低体内热量。其代表水果有西瓜、甜瓜、柚子、杨桃、香蕉、猕猴桃、苹果、梨、草莓、芒果、罗汉果等。如果你是热性体质或热性症状者,则适合多吃寒凉性的水果。



- 一、瓜中之王——西瓜 / 144
- 二、养阴生津的瓜果——哈密瓜 / 149
- 三、甜蜜的解暑果——甜瓜 / 151
- 四、化痰消食的珍品——柚子 / 155



五、清热解毒星星果——杨桃 / 159

六、快乐水果——香蕉 / 162

七、生津润肺的铁杆庄稼——柿子 / 166

八、维 C 之王——猕猴桃 / 172

九、热性病的克星——甘蔗 / 176

十、地下雪梨——荸荠 / 180

十一、民间圣果——桑椹 / 187

十二、“大夫第一药”——苹果 / 191

十三、百果之宗——梨 / 195

十四、果中皇后——草莓 / 201

十五、热带水果之王——芒果 / 205

十六、橘子的“孪生姐妹”——柑 / 208

十七、清热润肺的专家——罗汉果 / 212

十八、清热抗癌之上品——菱角 / 215

第四章 平性水果

平性水果可开胃健脾、补虚，容易消化，身体强健者可长期食用。其代表水果有葡萄、橄榄、李子、龙眼、菠萝、柠檬、枇杷、乌梅、菠萝蜜、山楂、大枣、金樱子、榛子等。不管你是何种体质的人，一般都可以食用平性的水果。

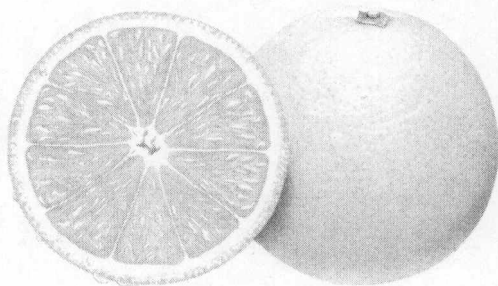
一、补血良果——葡萄 / 220

二、天堂之果——橄榄 / 226

三、清热护肝的酸溜果——李子 / 231



- 四、滋补神品——龙眼 / 235
- 五、饱餐之后的健康帮手——菠萝 / 241
- 六、柠檬酸仓库——柠檬 / 245
- 七、清肺止咳的黄金果——枇杷 / 249
- 八、优秀抗衰老食品——乌梅 / 253
- 九、“果中巨人”——菠萝蜜 / 260
- 十、不花而实——无花果 / 263
- 十一、长寿水果——山楂 / 268
- 十二、天然维生素丸——大枣 / 275
- 十三、果中长老——白果 / 283
- 十四、止渴生津的果品——沙果 / 287
- 十五、清心宁神的圣品——莲子 / 289
- 十六、明眼草子——枸杞子 / 292
- 十七、野生佳果——金樱子 / 296
- 十八、长生果——花生 / 299
- 十九、秋令平补良药——芡实 / 304
- 二十、坚果之王——榛子 / 307





第一章 “果”真有学问



有句古话说：“尝遍百果能成仙”，水果是我们日常生活中的重要食品，并不是可有可无的零食，它包含丰富的糖、维生素、无机盐及膳食纤维等人体必须的营养物质，对人们的健康和疾病预防具有较大的作用。面对市场上琳琅满目的水果，我们该如何选择？各种水果有哪些药用功效？吃水果又有什么讲究呢？



能治病

——水果是最好的药

一、水果的营养素

(一) 水果富含的各种营养素

水果中富含人体所需的各种营养素,食用后会对人体发生不同的作用,将营养全部均衡吸收,让身体真正健康。



蛋白质

它是形成人体细胞、血液的主要成分,也是产生热量的主要养分。如果人体缺少蛋白质,生命就会没有活力。因此,蛋白质是人体所需的重要营养素。



脂肪

它有产生体力,保持体温的作用。如果人体没有脂肪,就会很容易感到寒冷及疲劳。



维生素 A

水果的胡萝卜进入体内后,有 1/3 会转变成维生素 A。人体如果缺少维生素 A,会影响视力,导致夜盲证,并减弱皮肤的抵抗力。



维生素 B₁

它属于溶于水,如遇高温,会变成不稳定状态。人体如缺少维生素 B₁,会很容易引起肺气病、食欲不振、全身倦怠、便秘等症状。



维生素 B₂

它属于水溶性,如遇热,会呈现出不安宁状态。如果人体缺少了维生素 B₂,极易引起口角炎,没有食欲,严重者甚至会导致生理痛。

维生素 C

它易溶于水,如遇热,极易受到破坏而渐渐消失,它有调和人体内酸素和荷尔蒙的作用,有促进血球再生的功能。如人体缺少维生素 C,会使牙龈出血,还极易导致坏血病。

维生素 D

它有使骨骼健康发育的作用。人体如缺少维生素 D,会影响骨骼发育,导致软骨病。

维生素 E

它能促进血液循环,降低胆固醇,防止血管硬化血栓,能增进性机能,预防早产及流产。

维生素 K

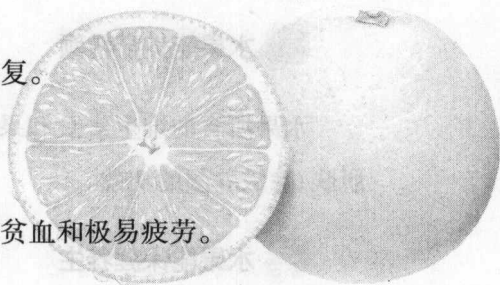
它可以促进血液凝固,使伤口在短期内恢复。

铁

它有造血的作用。如果人体缺铁,会造成贫血和极易疲劳。

钙、磷

钙、磷有促进牙齿和骨骼发育的功能。如儿童缺少了钙和磷,则极易发





能治病

——水果是最好的药

生佝偻病等疾病。



钾

它能调节心脏及肌肉活性,可防止高血压。



镁

它有安定神经的作用,增加人体对疾病的抵抗力,促进伤口愈合。人体如果缺少镁,血管容易扩张,器官易老化。



纤维素和果胶

它可以有效地防止便秘,帮助排泄,能预防大肠癌、糖尿病等,还能促进新陈代谢,有排毒的作用。

(二)多食水果的四大好处

水果之所以很多人都喜欢吃,是因为它们不仅味美,更重要的是它富含各种营养,已成为流行的健康营养素。



水果能美容养颜

水果所含的维生素 C 和果胶可以美白皮肤、消除黑斑和雀斑,还有滋润肌肤、除皱养颜的功效。



水果能保健养生

水果所含不同的各种营养素对很多疾病都有着不同的功效,如水果的膳食纤维和果胶经吸收之后可阻止便秘、大肠癌、血管硬化及糖尿病等文明



病的发生。

水果能瘦身减肥

水果基本上属低蛋白、低脂肪、高水分食物,符合减肥食品的标准;其所含的纤维素还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢,因此它能瘦身减肥。

水果能有效排毒

水果中所含的多种矿物质有净血造血的作用,能强化肝脏和肾脏机能,通过排泄来排出体内的毒素;它所含的维生素 A 有助通便、刺激消化液的分泌、调节肠道机能等作用。

(三) 水果营养素的保存

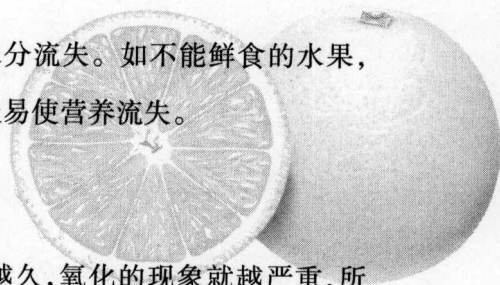
人们食用水果时,通常会让水果中的营养素不知不觉流失,如何保证水果中的营养素保留充足呢?

尽量即食,减少烹调

水果买回家后应尽量立即食用以减少水分流失。如不能鲜食的水果,也要减少烹调时间,因为烹调过程中的高温极易使营养流失。

尽量减少水果在空气中的暴露时间

水果削完皮后,表面与空气接触的时间越久,氧化的现象就越严重,所以在清洗干净的原则下,可以带皮食用。如香蕉一些不能连皮食用的水果,可减少剥皮时间,减少氧化的面积,这样可以有效保存水果中的营养素。





能治病

——水果是最好的药



减少水中泡洗时间

清洗水果时,不要浸泡太久,否则有些小溶性维生素会在水中流失。



尽量少食水果加工品

水果加工品大都味道很好,但在加工过程中,有些营养素流失了,并不能补充人体所需的养分。如果想改变吃法,可以自己动手做,这样不但卫生有保障,又有益健康养生。